



HA KELL EGY KIS VARÁZSLAT



MIK IS AZOK A KORLÁTOZÓ HIEDELMEK?

Olyan gondolatok, hitrendszerek, melyek korlátoznak, nem engedik, hogy növekedj, hogy jobb életet élj, visszatartanak attól, hogy elérd a céljaidat, megvalósítsd az álmaidat.

Íme néhány a leggyakrabban előforduló gátló hitrendszerek közül:

- Nem vagyok elég jó.
- Nem vagyok fontos.
- Nem tudom megcsinálni.
- Számomra ez nem lehetséges.
- Túl nehéz.
- Nincs rá időm.
- Nem állok készen.
- Nem érdelem meg.
- Mit fognak gondolni rólam?

De vannak egyéb gátló tényezők is, amiket jó felismerni, átírni, ha változást szeretnénk:

- Imposztor szindróma (önsorsrontás)
- Perfekcionizmus
- Összehasonlítás
- Megfelelési kényszer
- Szigorú belső hang

HOGYAN ALAKULNAK KI A KORLÁTOZÓ HIEDELMEINK?

Legtöbbjük már kora gyermekkorban, 0-9 éves korunk között rögzült bennünk, és attól kezdve, egészen a felismerésükig befolyásolják életünk alakulását. Eltanuljuk őket a szüleinktől, a tágabb rokonságtól, szocializációnk során a tágabb környezetünktől, de ugyanígy hatással van ránk a társadalom és a kor is, amelybe születtünk. Hat ránk minden, amit láttunk, hallottunk, tapasztaltunk vagy tanúi voltunk annak, hogy mással történt.

MIÉRT FONTOS A HITRENDSZEREKKEL VALÓ MUNKA?

Ezek a hitrendszereink önbeteljesítő jóslatként működnek. Jó esetben (hiszen vannak pozitív értelemben ható hitrendszereink is) segítenek minket a céljaink felé. Rosszabb esetben viszont csak azt vesszük észre, hogy valahogy bármivel próbálkozom is, a végén valahogy sehogy sem jön össze, amit szerettem volna.

„Akár hiszel benne, akár nem hiszel – mindenképpen igazad lesz!”

A célkitűző a tudatos részünk, azonban a célok megvalósítása már a tudatalattink kezében van. Ha el is szeretnénk érni a céljainkat, akkor mindkettőt egy irányba kell állítanunk. Jó hír, hogy van lehetőségünk felismerni ezeket a működési mintákat, sőt át is tudjuk írni őket! Ezzel a kis munkafüzettel ebben szeretnék segíteni neked!



1. A KORLÁTOZÓ HITRENDSZER BEAZONOSÍTÁSA

Ahhoz, hogy egy hitrendszert át tudjunk programozni magunkban, először is fel kell ismernünk a létezését.

Ehhez, először is arra kérlek, gondolj valamire, amit meg szeretnél valósítani, el szeretnél érni.

Mi minden jön fel benned, mikor rá gondolsz?

Mitől félsz, mi történne, ha megvalósulna a vágyad?

Kivé kéne válnod abban a folyamatban?

A lenti üres kockába írd össze az összes félelmed, kételyed és a lehető legrosszabb forgatókönyvet, amivel az elméd riogat.

Ne ítéld meg magad felett, bármi jön is fel, szeretettel, elfogadással figyeld, ahogy ezek a régen rögzült hitrendszerek megmutatják magukat.

Mikor úgy érzed, sikerült összeírni az összes, témádhoz kapcsolódó gátló gondolatot, akkor válaszd ki azt az egyet, amelyikkel leginkább dolgozni szeretnél (vagy dolgoznál), és azzal csináld végig a folyamatot.

2. KERESD MEG A KORLÁTOZÓ HITRENDSZER GYÖKERÉT

Nem ezekkel a hitrendszerekkel születél. Az idők során „gyűjtöted be” ezt a kondicionáltságot, programozottságot.

Ez a kis kutatás a múltban segít észrevenni, tudatosítani magadban, hogy nem vagy azonos ezzel a hitrendszerrel, csak „hozzád nőtt” valamikor. De most itt a pillanat, amikor eldöntheted, hogy megy vagy marad.

A következő üres kockába írd össze mindazt a helyzetet, mindazokat a szereplőket, melyek eszedbe jutnak ezzel kapcsolatban.

Mikor döntöttél úgy, hogy elhiszed?

Tanultad, láttad valakitől?

Mit láttál? Mit tapasztaltál?

Kihez, mihez tudod kapcsolni ezt a gondolatot?



HA KELL EGY KIS VARÁZSLAT

3. CÁFOLD MEG EZT A HITRENDSZERT

Biztosan tudod, leghalványabb kétely nélkül, hogy ez így ebben a formában igaz?

Teljesen biztos vagyok benne, hogy a válaszod az lesz, hogy nem! Hisz bármit írtál is le megadnak, ez egy hitrendszer, és nem tény!

A következő feladat, hogy a lenti kockába írd le minimum 3 olyan konkrét példát, szituációt, mely megcáfolja azt a hitrendszert, amivel dolgozol. A példa lehet a saját életedből, de lehet más emberek életéből vett szituáció is.

4. CSERÉLD KI A RÉGI HITRENDSZERT

Most cseréld ki ezt a régi hiedelmet egy új, erőteljes hitrendszerre és csinálj belőle egy mantrát, egy pozitív megerősítést. Olyan szavakat válassz, melyek érzéseket váltanak ki a testedből!

Pozitív legyen, tagadást ne tartalmazzon és kijelentő módban fogalmazd meg!

Most pedig a következő táblázatban ötletelj, keresd meg a mantrádat!

(Néhány példa hitrendszer cserére:

Öreg vagyok / Nem vagyok öreg / Előttem van még min. 20 jó év

Nem kellek / Nagyon kellek / Én választok)

Ha úgy érzed, megvan a mantrád, kérdezd meg magadtól: milyen érzés kimondani?

Ha pozitív, erővel, örömmel, lelkesedéssel tölt el, emeli az energiaszinted, akkor nincs más dolgod, mint legalább reggelente elismételni magadnak. Becsukod a szemed, kezded tenni a szívedre vagy az erőközpontodra, és mondd el párszor magadnak. Ameddig jól esik. Ameddig teljesen kitölt ez az új energia.

5. AKCIÓTERV

Most már van egy jó kis mantrád, de a gondolkodás megváltoztatásának ez csak az egyik része. Az új gondolatcsíra elültetését akció kell, hogy kövesse, konkrét lépésekkel, különben minden vissza fog rendeződni a régi minta szerint. Olyan lépések kellene, melyeket már az új hitrendszerrel összhangban teszel meg.

Mit fogsz mától másként tenni, mint eddig?

Mit kezdesz el csinálni, vagy mit hagysz abba?

Írj össze legalább 5 konkrét lépést, amit mától meg fogsz tenni.

Aztán kezdj el ezek szerint élni. Kezdd a legkönnyebbel, hogy szerezz egy kis magabiztosságot, mielőtt nekimeész a legnehezebbnek.

Tudd, minden megtett lépés, még a legkönnyebb is nagyon fontos lesz, mert azt bizonyítod vele magadnak, hogy igenis lehet másként, mint eddig volt, képes vagy rá!

HOGYAN TOVÁBB?

Gondolkodásunk, hitrendszereink megváltoztatása nem egyszeri házi feladat, hanem a „napi rutin” része.

A tudatalattinknak szüksége van a rendszeres ismételésre, ahhoz, hogy teljesen beintegrálódhasson valami új.

Ami azt jelenti, hogy amikor egy hitrendszer újra előjön (márpedig elő fog!), akkor annyi a dolgod, hogy

1. észrevedd,
2. leállítsd,
3. helyettesítsd az újjal,
4. és cselekedj az új gondolat szerint!

Minél többször alkalmazod ezt, annál inkább gyengül majd a régi minta és erősödik az új. Idővel pedig az új válik majd a domináns gondolattá.

Gratulálok, megcsináltad!

Ha úgy érzed nehéz, akár a hitrendszerek beazonosítása, akár az újak beépítése vagy az új lépések megvalósítása, az teljesen rendben van.

Nekem sem ment egyedül!

Ha Neked is jól jönne egy kis segítség, keress meg, hogy mielőbb tovább tudj lépni!

Lehetőségekkel, árakkal kapcsolatos minden információt megtalálsz a weboldalon:

www.elizabeta.hu

Szeretettel,

Szarka Elizabeta